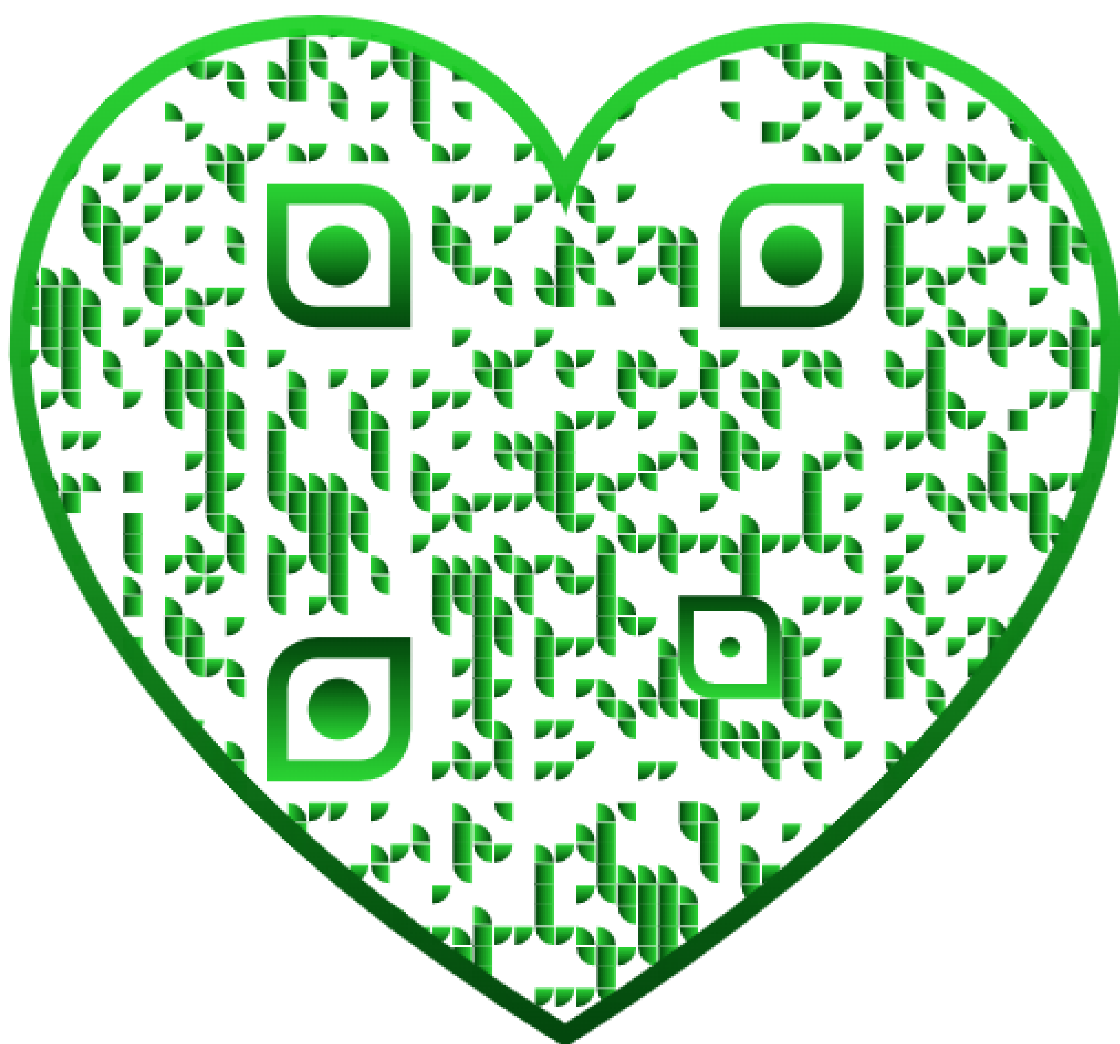
Louise L. Hay

Meditações para a
MANHÃ
e para a
NOITE

Sextante



© 1999, Louise L. Hay
tradução e preparo de originais
Regina da Veiga Pereira
capa
Silvana Mattievich
revisão
Sérgio Bellinello Soares
locução do CD
Juraciara Diacovo
produção do CD
Carlos Irineu da Costa
fotolitos
Mergulhar Serviços Editoriais Ltda.
impressão
Hamburg Donnelley Gráfica Editora S.A.
CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H328m Hay, Louise L., 1926-
Meditações para a manhã e para a noite / Louise L. Hay ; tradução de Regina da Veiga Pereira. - Rio de Janeiro : Sextante, 1999 : + CD
Tradução de: Meditations for morning & evening
Exercícios de meditação em CD

ISBN 85-86796-24-7
1. Meditações. I. Título.
99-0589.
CDD 158.12 CDU 159.96

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Av. Nilo Peçanha, 155 - Gr. 301 - Centro
20020-100 - Rio de Janeiro - RJ
TeL: (021) 524-6760 - Fax: (021) 533-1622
Atendimento a Clientes: 0800-22-6306

Prefácio do Editor

Quando o despertador toca, a cabeça já acordou e remói as inadimplências da véspera, antecipando as tarefas que nos esperam. Relutamos um pouco, porque o corpo não esgotou sua cota de cansaço, mas não tem jeito, é hora de levantar para enfrentar um novo dia. Enfrentar e não viver. E como já estamos atrasados, pulamos da cama e damos início à correria que vai se estender pelo dia afora, correria de locomoção, correria de providências e de prazos. Sobre a mesa do café nos esperam as manchetes catastróficas, que se repetirão, com redações variadas, no noticiário do rádio do carro e nas bancas de jornal por onde nossos olhos vão passar, num registro inconsciente das tragédias.

Automatizamos nossos gestos, olhamos sem ver, perdemos a sensibilidade para a riqueza dos pequenos detalhes que nos cercam e para a originalidade de cada uma das pessoas com quem convivemos. Perdemos o contato com nós mesmos. A noite, caímos exaustos na cama, levando a tensão do dia para um sono agitado e interrompido, que mal chega a repor as energias gastas.

E é realimentados por toda essa tensão, essa correria, essas angústias acumuladas, que vamos tocando a vida. Tocando e não usufruindo. Absolutamente referenciados pelo que acontece fora de nós, pelo que esperam de nós, pelo valor que nos atribuem, pelo amor que nos dão ou nos negam. Perdendo mesmo a noção do quanto é fundamental criarmos um tempo para descobrir quem somos e o que desejamos, para valorizar o que temos, para fazer conscientemente nossas escolhas, num exercício de liberdade em busca do que é melhor para nossa vida.

É porque acreditamos com a maior convicção na importância desse tempo de silêncio e introspecção e na dificuldade não só de encontrá-lo, mas de saber utilizá-lo da melhor forma possível, que nós, da Sextante, temos publicado os textos de meditação que consideramos mais capazes de ajudar na conquista desse processo.

E difícil concentrar-se para meditar? É, sem dúvida nenhuma, porque não estamos habituados a voltar-nos para dentro de nós mesmos e porque somos invadidos e solicitados constantemente por pensamentos, distrações e preocupações que perturbam a concentração. Por isso acrescentamos um CD a este livro, cujo texto falado nos ajuda, orientando nossa reflexão e focalizando nossa atenção.

É possível achar tempo para meditar? Essa será uma descoberta extraordinária: à medida que começarmos a meditar, dez minutos que sejam a cada dia, os benefícios experimentados serão de tal forma evidentes, que a meditação deixará de ser um esforço para transformar-se em feliz necessidade.

Uma leitora que veio à Sextante incentivou-nos a publicar as meditações de Louise Hay, convicta da contribuição que poderiam prestar. *Meditações para a manhã e para a noite,* o primeiro de uma série, é resultado desta indicação e constitui mais um instrumento poderoso que oferecemos para o seu crescimento e para a conquista da sua paz interior. A autora usa seus conhecimentos e experiência para produzir estas meditações que criarão em você uma disposição para ir ao encontro do seu dia e para passar sua noite de forma serena, alegre e amorosa.

Sugerimos que você leia as meditações muitas vezes, detendo-se para refletir sobre cada frase e conceito, fazendo a relação com sua realidade pessoal e visualizando as mudanças que deseja efetuar. Desta forma, ao ouvir o CD pela manhã e à noite, o seu conteúdo encontrará em você um espaço mais propício para

atuar. À medida que a meditação incorporar-se como uma necessidade, esses efeitos imediatos terão conseqüências mais profundas e duradouras, contribuindo para uma real transformação de vida.

Naquele momento em que a cabeça desperta e ainda existe um tempo para se levantar, deixe-se orientar por Louise Hay na *Meditação para a manhã.* Ao tornar-nos atentos para as muitas maravilhas com que convivemos automaticamente no cotidiano, ao criar uma abertura amorosa para tudo e todos que vamos encontrar no correr do dia, ao fazer-nos dirigir para nós mesmos esse olhar de afeto e valorização, ela gera um clima interior que irá refletir-se na maneira como vamos nos relacionar com pessoas e experiências, dando-nos a possibilidade de criar um futuro mais feliz.

Talvez seja difícil chegar ao fim da *Meditação para a noite,* pois a técnica de relaxamento inicial nos fará, muito provavelmente, cair num sono profundo. Louise Hay prevê essa possibilidade e nos garante que, mesmo dormindo, nosso subconsciente estará ouvindo e gravando cada palavra. A contribuição trazida por essa meditação é de tal maneira importante, que recomendamos que ela também seja feita em um momento em que estejamos mais despertos, podendo vivenciá-la conscientemente até o final.

O objetivo é limpar nossa mente e nosso sistema emocional de todos os pensamentos e sentimentos desgastantes decorrentes das experiências do dia. É um exercício de amor, envolvendo compreensão, perdão e aceitação de nós mesmos e, conseqüentemente, dos que nos magoaram e feriram. É um exercício de liberdade que irá nos tornando cada vez mais capazes de escolher o melhor para nossa felicidade e realização. E a garantia de um sono mais tranqüilo e recuperador das nossas energias físicas e emocionais.

Acreditamos e desejamos que essas meditações tragam um ganho expressivo para suas vidas. Que a angústia e ansiedade do despertar sejam substituídos por alegria ante a perspectiva da originalidade e de todas as

possibilidades contidas em um novo dia. Que os seus encontros sejam revestidos do afeto de que nos impregnamos nessa meditação. Que a sua sensibilidade fique aguçada para usufruir desde os pequenos detalhes banais - a luz que se acende, a água que jorra das torneiras, o pão quente do café da manhã - até as maravilhas com que a natureza nos presenteia. Que o impacto das catástrofes anunciadas pelos meios de comunicação seja neutralizado pela percepção mais aguçada da grandeza dos gestos de generosidade, por menores que pareçam. E, sobretudo, que possamos cada vez mais tomar posse do nosso ser interior, descobrindo o deleite que há nessa conquista.

Agradecemos a você, leitora, por sua indicação, e desejamos que o bem que as meditações de Louise Hay trarão se transforme em energia direcionada para sua felicidade.

Os Editores

Meditação para a manhã
Bom-dia

Quero estar junto de você nesse começo de dia.

Se for possível, faça esta meditação antes de se levantar da cama.

Se não puder, faça-a o mais cedo possível na parte da manhã.

Procure a posição mais confortável para o seu corpo.

Se você sentir que alguns pontos do corpo estão tensos, por causa de alguma preocupação ou de um sonho, respire dirigindo o ar para esses lugares e mande embora a tensão.

Sinta como é confortável para o seu corpo estar nessa cama.

Sinta o aconchego e a paz, e saiba que o dia de hoje é um novo dia, diferente de todos os outros dias da sua vida.

Eu sei que você deve ter planos para hoje, que já existem coisas programadas. Mas você não sabe tudo o que vai acontecer.

Quando acordamos de manhã, nunca sabemos como o dia vai terminar.

Ótimas surpresas e acontecimentos maravilhosos podem estar à nossa espera.

Todos os nossos pensamentos criam o nosso futuro, cada pensamento seu está criando o seu futuro.

Não importa quais foram os pensamentos com que você acordou em todas as manhãs antes dessa manhã de hoje.

O que importa são os pensamentos que você pode escolher agora, neste exato momento.

Eu quero ajudar você a se livrar de todo o medo e ansiedade, de toda a raiva e ressentimento.

De todo e qualquer sentimento de culpa.

Vamos dissolver a tristeza e o ciúme.

Mande embora todos esses sentimentos.

Não são esses os pensamentos que nós vamos usar para criar este novo dia.

Este é um novo dia e um novo começo.

Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo.

É um verdadeiro milagre a forma como o seu corpo respira.

O ar entra nos seus pulmões e depois vai para o coração, onde se mistura com o sangue.

E este sangue leva o oxigênio para todo o seu corpo, através das veias e artérias. O sangue leva o oxigênio até os menores vasos do seu

corpo, banhando e alimentando cada célula.

Você não precisa pensar para que isso aconteça.

Existe dentro do seu corpo uma inteligência que toma conta de tudo para você.

Ela faz seu corpo respirar, faz seu coração bater, digere a sua comida.

Essa inteligência faz você ser capaz de ver, de andar, de segurar as coisas.

De se comunicar com os outros, de amar.

Há muitas coisas na nossa vida em que nunca pensamos, que nos parecem naturais.

Raramente nós paramos para tomar consciência e agradecer os milagres que acontecem cada dia em nossa vida.

Raramente agradecemos pelo milagre que é o nosso corpo.

Quase sempre nós só pensamos no que não temos.

O nosso futuro fica abençoado quando agradecemos o que temos agora.

A gratidão abre caminho para que o bem entre em nós e cresça sempre mais.

Vamos começar nos concentrando na cama em que passamos a noite.

Pense em como essa cama nos aconchegou e manteve nosso corpo confortável para que pudéssemos dormir bem e sonhar, recuperando nossos corpos e nossas mentes.

Vamos agradecer à nossa cama.

Agora, abençoe os móveis e objetos da sua casa, que dão apoio ao seu corpo e preenchem várias necessidades suas.

Todos nós temos um móvel ou um objeto preferido.

Você já agradeceu por ele estar ali para lhe servir?

Faça isso agora, agradeça ao móvel ou ao objeto o prazer que ele lhe dá.

Vamos pensar agora no milagre da energia elétrica em sua casa. Que maravilha é ter energia elétrica.

Pense em todas as coisas que funcionam com energia elétrica.

Lembre-se de que todos os aparelhos domésticos são extensões de nós mesmos.

Da mesma maneira como a nossa relação com as pessoas pode ser maravilhosa quando existe amor, a nossa relação com o que chamamos de "coisas" também melhora muito quando as tratamos com amor.

Os aparelhos domésticos e o seu carro funcionam melhor quando se encontram em lugares amorosos.

Então agradeça mentalmente à sua geladeira por manter os alimentos frescos e a água gelada para você. Agradeça ao fogão que ajuda a preparar a comida.

Pense nos outros aparelhos da sua cozinha que você pode abençoar com amor.

Faça isso já.

Agora, pense neste milagre que é o seu banheiro.

Há cem anos, até os reis e as rainhas não dispunham desse conforto que nos parece tão natural.

Então, abençoe os encanamentos que levam embora os dejetos.

Abençoe a água fria e a água quente que saem tão facilmente das torneiras e do chuveiro.

Lembre-se de como é importante ter essa possibilidade maravilhosa de lavar seu corpo sempre que deseja. Tudo isso são milagres. Abençoe o aparelho de som que traz a música e a televisão que distrai.

Seu aparelho de som é um milagre que nos permite estar juntos neste momento.

Vamos agradecer pelo telefone que nos traz o amor e as notícias das pessoas amigas.

Agradeça ao correio, ao fax, à internet e a todos os meios que nos comunicam com as pessoas em qualquer ponto do nosso planeta. Tudo isso são milagres, mas muitas vezes achamos apenas que é natural.

Vamos agradecer ao ar que respiramos, que é tão precioso e que nos parece tão natural.

Quando expiramos, nunca pensamos de onde virá o ar para nossa próxima inspiração.

Mas esse poder extraordinário que nos criou nos deu ar suficiente para respirarmos enquanto vivermos.

Vamos agradecer ao sol e à chuva. Sem a chuva, a vegetação morreria e a Terra seria estéril, sem beleza ou alimento.

Vamos agradecer pelo vento que limpa o céu. Pela beleza do luar.

Abençoe as plantas que nos alimentam.

Quando comer, abençoe o alimento com amor e agradeça por ele estar dando sua vida para nutrir você.

Agora, pense nas roupas que você usa. Pense na imensa

variedade de cores e tecidos que existem para enfeitar e proteger seu corpo.

Se faz calor, escolhemos tecidos frescos e leves. Se faz frio, escolhemos roupas quentes e aconchegantes.

Pense no milagre que é andar. Que maravilha é poder levantar-se e chegar a outro lugar andando.

Vamos agradecer a nossos pés por nos levarem para tantas partes do mundo.

Pense agora em todos os meios de transporte que temos à nossa escolha e agradeça por eles.

Podem ser bicicletas, carros, ônibus, aviões ou os navios que cruzam os mares. Apesar de termos tanta escolha, isso tudo nos parece natural.

Quantas vezes você se aborreceu porque seu carro não funcionou perfeitamente?

Abençoe seu carro com amor e tome consciência do milagre que é entrar nessa máquina tão confortável que nos leva para onde quisermos. Este é um dos nossos milagres cotidianos. A próxima vez que seu avião atrasar, procure não se irritar. Em vez disso, pense em como é incrível poder entrar nesse tubo de metal que voa tão alto e nos leva rapidamente para lugares muito distantes. O avião é uma das formas mais seguras de transporte. E os aviões precisam de amor, tal como nós precisamos!

Tente pensar agora em todas as pessoas com quem você se relaciona. Abençoe essas pessoas com amor e sinta gratidão por elas existirem.

Elas podem lhe ensinar muito.

Eu sei que em sua vida existem coisas pelas quais você sente uma gratidão especial.

Deixe agora sua mente percorrer os momentos de sua vida, com tranqüilidade e amor. O passado. O presente. Agradecendo pelos lugares e pelas pessoas que estiveram ou estão em sua vida.

E tão bom sentir gratidão. Ela prepara e abre o caminho para que o que é bom entre cada vez mais em nossa vida.

Existe uma presença, um poder dentro de nós que nos orienta e nos guia, tornando nosso caminho fácil e suave.

Nós só precisamos tomar consciência desse poder e deixar que ele trabalhe para nós.

Quase sempre, quando acordamos de manhã, pulamos da cama e começamos a querer abrir nosso caminho, mantendo o controle sobre

tudo.

Mas não é assim que esse poder trabalha.

Manter o controle sobre a vida seria igual a tentar controlar as batidas do coração, a respiração, a digestão dos alimentos, enfim, controlar as funções incontroláveis do nosso organismo.

Se você tentar fazer isso, vai perturbar o ritmo natural dos processos do seu corpo.

A melhor coisa que podemos fazer pelo nosso corpo é alimentá-lo saudavelmente, praticar exercícios que nos dêem prazer e deixar que a inteligência que existe em nosso corpo tome conta do resto.

A melhor coisa que podemos fazer por nossa vida é ter pensamentos positivos e amorosos, perdoar os outros, ter carinho por nós mesmos e deixar agir a inteligência do universo criando tudo aquilo que possa servir para o nosso maior bem-estar e completa alegria.

Dessa forma, tudo acontece suavemente. O poder que nos criou nos deu o poder de criar nossas vidas, o poder de escolher nossos pensamentos.

Essas escolhas constróem nosso futuro.

Se escolhemos a raiva, a agressão e o ressentimento, vamos criar apenas mais raiva, agressão e ressentimento.

Se queremos amor, precisamos ter pensamentos amorosos.

Se queremos alegria, precisamos pensar em alegria.

Se queremos sentir paz e calma, precisamos ter pensamentos pacíficos.

Se queremos prosperidade, precisamos abrir nossa mente para ela.

Repita comigo mentalmente:

Eu sou um canal aberto para que o poder divino e a criatividade do universo fluam e se expressem através de mim.

Tudo o que eu preciso saber me é revelado e tudo de que eu preciso chega até mim.

Eu tenho uma proteção divina. Deus me guia e torna meu caminho fácil e suave.

Os pensamentos de raiva, ressentimento e censura criam muitos problemas para nós.

Por isso, vamos parar um momento, antes de começar as atividades do dia, para dissolver esses sentimentos dentro de nós.

Por favor, repita comigo:

Eu me desprendo de todo sentimento de raiva, ressentimento e

censura.

Eu quero sinceramente perdoar todos os que necessitam de perdão.

Eu quero me perdoar e me aceitar como sou.

Eu me preparo para esse dia com amor, paz e alegria, esperando que ele traga felicidade em todos os setores da minha vida.

Mande amor para todos os lugares onde você pretende ir hoje.

Se você for fazer compras, mande agora amor para o mercado ou para a loja onde você vai, para as mercadorias que estão lá, para todas as pessoas, os clientes, os funcionários, os donos.

Saiba que assim você será capaz de fazer as melhores compras, aquelas que lhe trarão mais benefícios.

E tanto você quanto a loja serão abençoados.

Faça o mesmo se for mandar consertar alguma coisa, ou se for consultar um advogado, um médico, um dentista.

Se você for trabalhar hoje de manhã, faça a mesma coisa.

Mande amor na sua frente para o seu local de trabalho, para o prédio, para as pessoas com quem você trabalha, para os móveis e equipamentos, para tudo o que você usa.

Diga comigo que este é um dia cheio de amor, criatividade, saúde, harmonia e prosperidade para você.

Diga que é um dia cheio de alegria, que você acolhe as mudanças e as aventuras que virão, as novas experiências e as novas pessoas que vai conhecer.

Se algumas pessoas que você vai encontrar hoje lhe causam irritação, abençoe-as agora com amor.

Abençoe-as com amor e o amor que mandar para elas voltará para você multiplicado e vai lhe fazer um enorme bem.

Tudo o que damos volta para nós.

Durante todo esse dia, repita muitas e muitas vezes:

Eu gosto de mim, eu gosto de mim.

Diga agora em voz alta comigo:

Eu gosto de mim, eu gosto de mim.

Eu mereço receber amor.

Eu quero mudar, eu quero aprender uma nova maneira de experimentar e expressar a vida.

Eu quero me aceitar exatamente como eu sou.

Eu gosto de mim, eu gosto de mim.

Deixe este dia ser cheio de amor para você.

Deixe este dia ser cheio de paz, cheio de calma.

Deixe este dia trazer novas descobertas, novas compreensões.
Deixe este dia trazer prosperidade.
Deixe que este dia seja inundado de alegria.
Este é o seu dia.
Este vai ser um bom dia.
Este é um novo dia.
Este é um dos melhores dias que você já viveu.
E um novo começo.
Vá em frente e usufrua de tudo o que vier para você.
Nós vamos nos encontrar hoje à noite para fechar o dia.
Agora, respire algumas vezes tranqüilamente, profundamente.
Sinta a energia enchendo seu corpo.
Abra os olhos.
Espreguice.
Levante-se.

Vá em frente, serenamente, com esperança e confiança. A vida está à sua espera.

Meditação para a noite
Boa-noite

E bom estar de novo com você.

O dia acabou. As experiências foram vividas e pertencem ao passado.

Agora é o momento de deixá-las, de desapegar-se.

Deixe seu local de trabalho para trás.

O dia pode ter sido ótimo ou péssimo, mas acabou. Deixe-o ir embora. Desapegue-se dele.

Com tranqüilidade e amor, volte sua atenção para este momento, para este lugar no tempo e no espaço.

Este é o único momento que existe agora para você.

Este é um tempo para relaxar, para usufruir do desprendimento e preparar-se para dormir.

Levamos para o sono a última coisa que fazemos ou pensamos à noite.

Por isso é importante que nosso último pensamento seja positivo e saudável.

Eu sugiro que você não ouça o noticiário antes de dormir.

E, por favor, não leia os jornais nesse momento.

Não leve os desastres do mundo para o seu sono.

E durante o sono que nos recuperamos.

Nossos corpos se renovam quando dormimos.

Nossas mentes entram num estado de sonho onde os problemas do dia começam a se resolver.

E nós nos preparamos para o novo dia.

Então, deixe seu corpo relaxar.

Procure a posição mais confortável.

Se você dormir enquanto eu falo, não tem importância.

Pois mesmo que sua mente consciente não ouça a minha voz, seu subconsciente está ouvindo e gravando cada palavra que eu digo.

Então, você não precisa fazer nada.

Respire profundamente e entregue-se.

Relaxe,seu couro cabeludo e sua testa.

Feche os olhos suavemente.

É tão bom fechar os olhos.

Relaxe os músculos do seu rosto, dos seus olhos, suas bochechas, seus lábios.

Solte o maxilar, relaxe a base de sua língua.

Solte e abra a garganta e relaxe a sua nuca.

Solte os ombros.

A sensação de relaxamento desce por seus braços, amaciando os músculos, passa pelos cotovelos, vai até as mãos, as juntas, os dedos, chega à ponta dos dedos. Sinta as pontas dos dedos formigando.

E seu corpo relaxa cada vez mais.

Deixe suas costas relaxarem.

Sinta como os músculos vão ficando pesados.

Visualize sua coluna vertebral perfeitamente alinhada.

Respire profundamente e, ao expirar, relaxe seu peito.

Suas costelas estão flutuando.

Relaxe seu estômago.

Sinta paz e calma na área do abdome.

Deixe os quadris relaxarem, e os genitais.

Deixe essa sensação de relaxamento fluir para suas coxas.

Soltando os pesados músculos das coxas.

Relaxe os joelhos e a barriga da perna.

E leve o relaxamento pelos calcanhares, para os pés, para os dedos dos pés.

Sua respiração é tranqüila e suave agora.

Seu corpo fica pesado, mas parece que está flutuando.

E agora sua pele relaxa.

Vamos então para o interior do seu corpo, deixando todos os órgãos internos relaxarem.

Mande embora suas emoções.

Sinta a paz na sua mente e no seu corpo.

Quando vamos dormir, deixamos para trás o dia que passou.

Renovamos nosso corpo e nossa mente.

E nos preparamos para um novo dia.

Por isso, quando entramos no sono, queremos levar conosco pensamentos positivos.

Pensamentos que podem criar um novo dia feliz, um novo futuro.

Por isso, se houver em você raiva ou ressentimento, mande-os embora.

Se existe ciúme ou medo, mande-os embora.

Se ainda houver algum sentimento de culpa insistindo em permanecer no seu espírito, mande-o embora. Mande-o embora.

Nesse momento, qualquer problema, por maior que você pense que seja, é só um pensamento, e os pensamentos podem ser mudados.

Somos nós que escolhemos os pensamentos.

O pensamento produz um sentimento e nós achamos que ele é real.

Veja bem: mesmo quando você se odeia, você está apenas odiando um pensamento, uma idéia que você tem a seu respeito.

E essa idéia, esse pensamento, pode ser mudado.

E dessa forma que exercemos nossa liberdade.

Temos liberdade para escolher um outro pensamento.

Vamos então fazer isso.Vamos mandar embora nossa crítica. Vamos mandar embora nosso julgamento tanto dos outros quanto de nós mesmos.

Diga com muita força que você quer se aceitar e se acolher.

Diga com força que você quer aceitar os outros como são.

Cada pessoa que conhecemos é uma espécie de espelho para nós.

Algumas refletem nosso lado alegre e amoroso.

Outras refletem aspectos mais profundos, que queremos mudar.

Então, nós as rejeitamos, dizendo que estão erradas.

Pense nisso: em geral, as pessoas que mais nos irritam aparecem em nossas vidas para ensinar o que precisamos saber a nosso respeito.

Nesse estado de relaxamento, traga para sua mente as pessoas que lhe causam aborrecimento ou perturbação. Escolha uma delas.

Pense um pouco: qual é o aspecto dela que mais incomoda?

E, agora, olhe para sua própria vida e honestamente tente descobrir qual é o aspecto ou comportamento seu que é parecido com o dela.

Se você quer realmente se livrar desse comportamento, você vai se surpreender ao descobrir que está resolvendo seu relacionamento com essa pessoa.

Quando você muda seu modo de pensar, você muda de comportamento e descobre que a outra pessoa também muda.

Eu acredito que todas as pessoas no mundo estão tentando fazer o melhor que podem.

Cada pessoa é limitada pelo seu nível de consciência e compreensão das coisas. Mesmo você. Mesmo seus pais.

Eu quero que você se visualize agora como uma criança de seis ou sete anos.

Olhe no fundo dos olhos dessa criança.

E veja quanta carência existe neles.

Essa criança só espera de você uma coisa.

Amor e acolhida.

Então, estenda os braços e abrace essa criança.

E diga-lhe como você a ama, como ela é maravilhosa, como é bonita, como é esperta, inteligente, criativa.

E diga que ela pode errar, porque é errando que se consegue aprender.

Diga que você a amará sempre, e que ela pode contar sempre com você.

Agora, faça essa criança ficar bem pequenininha.

De um tamanho que possa caber dentro do seu coração.

Coloque-a no seu coração. Cada vez que olhar para baixo, você verá essa criança levantando os olhos para você.

E você pode dar-lhe muito e muito amor.

Agora, visualize sua mãe como uma menininha de cinco ou seis anos.

Assustada, carente de amor e sem saber onde encontrá-lo.

Então, estenda os braços e acolha essa menininha assustada.

E ajude-a a se sentir segura.

Diga-lhe o quanto você a ama.

Diga-lhe que ela pode sempre contar com você, com seu apoio.

E quando essa menininha assustada se tranqüilizar e se sentir segura, faça-a ficar bem pequenininha, de um tamanho que possa caber dentro do seu coração.

E coloque-a lá dentro, junto com a sua própria criancinha.

Para que elas possam dar amor uma à outra.

Agora, visualize seu pai como um menininho de três ou quatro anos.

Assustado, chorando, carente de amor.

Veja as lágrimas correndo pelo seu rosto. Ele não sabe para onde ir.

Então, mais uma vez, estenda seus braços e acolha esse menininho assustado.

Agora, você já sabe como fazer isso.

Você sabe consolar criancinhas assustadas.

Console esse menininho, cante para ele.

Faça ele sentir o seu amor.

Não é preciso dizer nada.

Basta fazer ele sentir o quanto você o ama, que ele pode sempre contar com você.

Então, quando as lágrimas dele secarem e você sentir que ele

está seguro e em paz, faça-o ficar bem pequeno, de um tamanho que possa caber no seu coração.

E coloque-o lá dentro, junto com as duas outras crianças.

Para que essas três criancinhas possam dar muito amor umas para as outras.

E você pode amá-las o tempo todo.

Seu coração está cheio de amor, e quanto mais amor você reparte, mais amor terá para dar.

O amor não é uma coisa que se esgota.

E como um músculo: quanto menos você usa, mais ele se atrofia e enfraquece.

Quanto mais você usa, mais forte ele fica.

E o amor que você dá volta multiplicado.

O amor é a resposta.

O amor é a energia mais curativa que existe.

O amor acaba com a raiva.

O amor elimina o ressentimento.

O amor nos livra da culpa.

O amor afasta a censura.

O amor diminui o medo.

O amor abre as portas.

O amor é o melhor caminho para a liberdade e a paz de espírito.

O amor é a resposta.

E é o perdão que nos leva ao amor.

A doença é muitas vezes gerada pela incapacidade de perdoar.

Quando você fica doente, deve haver alguém que você precisa perdoar.

Essa pessoa pode estar viva ou morta, mas continua viva em seu espírito.

Quando realmente compreendemos que cada pessoa em nossa vida é um espelho para nós, e que qualquer coisa que ela faça é um reflexo de nossos próprios comportamentos, seremos muito mais capazes de eliminar a raiva e a censura.

Nós só precisamos desejar fortemente nos livrarmos desses comportamentos.

E devemos ser gratos a essas pessoas por nos mostrarem os aspectos que queremos mudar.

Vamos afirmar que desejamos nos livrar dessa tendência de julgar e criticar.

Começamos a aprender a amar e a aceitar quem somos e como

somos agora.

Abandonamos a censura e nos preparamos para a mudança.

Agora, repita comigo o que vou dizer.

São afirmações a seu respeito.

São palavras que têm o poder de curar.

E, nesse estado de relaxamento em que você está, elas penetram profundamente no seu subconsciente.

E você leva essas afirmações positivas para o sono e para o mundo dos sonhos.

E elas se tornam verdadeiras para você.

Repita comigo:

É fácil para mim mudar.

É fácil para mim mudar.

Eu quero me desapegar do passado.

Eu quero, com muita alegria, me desapegar do que há de negativo no meu passado.

Eu me livro de todas as cargas do passado.

Fico livre de todas essas cargas.

Sinto-me livre e leve.

Meu espírito sente-se livre e leve.

Sinto muita segurança, segurança e poder.

Eu escolho onde usar meu poder.

Eu escolho os meus pensamentos.

Eu escolho a alegria.

Eu escolho o riso.

Eu escolho o entusiasmo.

Eu escolho a auto-estima.

Eu escolho a compreensão.

Eu escolho a compaixão.

Eu escolho a doçura.

Eu escolho a bondade.

Eu escolho a amizade.

Eu escolho o amor.

Eu conheço o meu valor.

Eu mereço viver.

Eu mereço receber amor.

Eu gosto de mim.

Eu escolho a saúde.

Eu escolho a prosperidade.

Eu escolho a plenitude e a satisfação.

Eu escolho o sucesso.
Eu escolho o lado luminoso da vida.
Eu escolho o perdão.
Eu escolho derrubar todas as barreiras que bloqueiam o amor.
Eu escolho deixar o amor fluir por todas as áreas da minha vida.
E em todos os meus relacionamentos.
Do mais casual e superficial,
ao mais permanente e íntimo.
Eu escolho sempre a harmonia e a comunicação amorosa.
Eu escolho ver o lado bom e positivo de todas as pessoas.
Eu sou um canal aberto para as idéias divinas.
Tudo o que eu preciso saber já me foi revelado.
E tudo de que eu preciso me vem no tempo certo.
Eu sei que está tudo bem no meu mundo.
Sentindo-me tão bem, agora posso deslizar para o sono.
Um sono profundo, repousante.
Um sono profundo que vai me renovar, me curar.
Eu vou acordar de manhã me sentindo muito bem.
Com muita energia.
Com ótima aparência.
Com a maior disposição para ter um dia excelente.
Minha vida sempre muda para melhor.
E eu me alegro com isso.

Boa-noite. Bons sonhos. Você está em completa segurança. Tudo está bem. Receba o meu amor.

FIM